



## **CORSO TAIJIQUAN BASE**

### *Per chi è il Corso:*

per tutti coloro, praticanti e/o insegnanti di arti marziali, con esperienza minima di almeno 2 anni che desiderano apprendere le basi del taijiquan Yang.

### *Il Corso è valido come:*

- Aggiornamento per chi è già insegnante.
- Formazione per chi vuole diventare insegnante (e' necessario Esame per Cintura Nera 1° duan).
- Apprendimento per chi vuole conseguire la Cintura Nera 1° Duan.

*Struttura:* Il Corso è strutturato in 8 Moduli teorico/pratici di 4 ore ciascuno per un totale di 32 ore.

### *Costi:*

Tutto il Corso (senza esame): .....300,00 €

Tutto il Corso (con Esame per cintura Nera 1° duan) .....350,00 €

*Cosa si consegue:* Attestato di frequenza al Corso.

Diploma di Cintura Nera 1° duan (se viene sostenuto il relativo esame)

*Luogo del Corso:* Scuola di Arti Marziali “Il Volo del Drago” via Calamandrei 99 / m - Arezzo

Per informazioni e iscrizione contattare il Responsabile del Settore m° Maurizio Tronconi al seguente indirizzo email: [tronconi@scuoladelfiume.it](mailto:tronconi@scuoladelfiume.it)

### *Programma:*

#### **Moduli 1 - 2**

- Storia e sviluppo del Taijiquan
- Esercizi preliminari di riscaldamento e tecnica di respirazione del taiji
- Postura, forme della mano, fare la “palla”
- Passi, spostamenti, Apertura e Chiusura
- Tecniche e Combinazioni di Base (1)
- Forma in 8 movimenti

#### **Moduli 3 - 4**

- Aree e Punti energetici, esercizi di lavoro interno
- Girare il corpo, Apertura e Chiusura laterali
- Tecniche abbinata al cambio di direzione
- Tecniche e Combinazioni di Base (2)
- Forma in 16 movimenti

#### **Moduli 5 - 6**

- Respirazione abbinata alle tecniche
- Tecnica Base e combinazioni tecniche di Spada (Jian)
- Combinazioni e tecniche per la 24 movimenti
- Forma in 16 movimenti con spada (Jian) (1ª parte)
- Forma in 24 movimenti (1ª parte)

#### **Moduli 7 - 8**

- Lavoro interno abbinato alle tecniche
- Esercizi di spinta in coppia (Tui Shou) con una mano e due mani
- Studio applicativo delle tecniche di taijiquan
- Forma in 16 movimenti con spada (Jian) (2ª parte)
- Forma in 24 movimenti (2ª parte)

# CORSO DI FORMAZIONE per Qualifica Tecnico Sportivo 1° livello C.S.E.N.

*A chi è aperto il Corso:*

## **(1) A tutti coloro che desiderano diventare insegnanti qualificati CSEN di Wushu**

*Requisiti:*

- Avere compiuto 18 anni
- Praticante di arti marziali cinesi da almeno 4 anni
- Aver prestato opera come aiuto insegnante per almeno due anni (è richiesta certificazione da parte della struttura presso la quale si è operato)
- Avere la Cintura Nera 1° Duan

*Struttura:*

- 8 Moduli Didattici di 4 ore ciascuno per un totale di 32 ore.
- 1 Modulo di Esercitazioni pratiche di 4 ore.
- Esame finale

*Costi:* Tutto il Corso compreso Esame per Tecnico Sportivo 1° livello .....400,00 €

*Cosa si consegue:* Attestato CSEN di Qualifica come Tecnico Sportivo 1° livello

## **(2) A tutti i praticanti e/o insegnanti di arti marziali che desiderano fare aggiornamento**

*Requisiti:* Nessuno

*Struttura:* 8 Moduli Didattici di 4 ore l'uno, con la possibilità di fare tutti moduli o solo alcuni di essi.

*Costi:*

Tutto il Corso (senza esame) .....320,00 €

1 Modulo Didattico (4 ore).....45,00 €

*Cosa si consegue:* Attestato di Frequenza per i moduli fatti.

*Luogo del Corso:* Scuola di Arti Marziali “Il Volo del Drago” via Calamandrei 99 / m - Arezzo

Per informazioni e iscrizione contattare il Responsabile del Settore m° Maurizio Tronconi al seguente indirizzo email: [tronconi@scuoladelfiume.it](mailto:tronconi@scuoladelfiume.it)

<b>PROGRAMMA</b>			
<i>Modulo</i>	<i>Giorno</i>	<i>Orario</i>	<i>Argomento</i>
<b>Modulo 1</b>	27 novembre 2016	09:00 – 13:00	<b>COMUNICAZIONE ALLENATORE /ALLIEVO</b>
<b>Modulo 2</b>	27 novembre 2016	14:30 – 18:30	<b>ANATOMIA E FISILOGIA SPORTIVA</b>
<b>Modulo 3</b>	29 gennaio 2017	09:00 – 13:00	<b>METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO</b>
<b>Modulo 4</b>	29 gennaio 2017	14:30 – 18:30	<b>TERMINOLOGIA E CULTURA DEL WUSHU</b>
<b>Modulo 5</b>	26 marzo 2017	09:00 – 13:00	<b>ASPETTI LEGISLATIVI – PRIMO SOCCORSO</b>
<b>Modulo 6</b>	26 marzo 2017	14:30 – 18:30	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
<b>Modulo 7</b>	11 giugno 2017	09:00 – 13:00	<b>PSICOLOGIA DELL'ETA' EVOLUTIVA</b>
<b>Modulo 8</b>	11 giugno 2017	14:30 – 18:30	<b>MEDICINA TRADIZIONALE CINESE</b>
<b>Modulo EP</b>	17 giugno 2017	09:00 – 13:00	<b>ESERCITAZIONI PRATICHE</b>
<b>Esami</b>	17 giugno 2017	15:00 – 18:00	<b>Esame per Cintura Nera e per Tecnico Sportivo</b>

# CALENDARIO DEI CORSI

## **Ottobre:**

Domenica 16 - Corso Taijiquan Principianti (modulo 1)

## **Novembre:**

Domenica 20 - Corso Taijiquan Principianti (modulo 2)

Sabato 26 - Corso Taijiquan Base (modulo 1-2)

Domenica 27 - Corso di Formazione (modulo 1-2)

## **Gennaio:**

Domenica 22 - Corso Taijiquan Principianti (modulo 3)

Sabato 28 - Corso Taijiquan Base (modulo 3-4)

Domenica 29 - Corso di Formazione (modulo 3-4)

## **Febbraio:**

Domenica 19 - Corso Taijiquan Principianti (modulo 4)

## **Marzo:**

Sabato 25 - Corso Taijiquan Base (modulo 5-6)

Domenica 26 - Corso di Formazione (modulo 5-6)

## **Giugno:**

Sabato 10 - Corso Taijiquan Base (modulo 7-8)

Domenica 11 - Corso di Formazione (modulo 7-8)

Sabato 17 - Esercitazioni pratiche ed Esami per cintura Nera 1° duan e per Qualifica TS